**Розвивальне заняття**

**Увага – найголовніша умова успішності**

**(2 кл)**

**Мета:** вивчити умови успішної організації уваги та переключення уваги.

**Матеріали:** зображення п'яти стовпчиків з цифрами, 6-10 будь-яких предметів.

*Основні поняття:* увага (мимовільна, довільна).

**Хід роботи**

**Вправа «Абетка добрих слів»**

*Мета:* створити гарний настрій.

*Хід вправи:*

— Дорогі друзі, починемо наше заняття зі створення атмосфери гарного настрою. Нумо, пригадайте приємні слова на букву В.

— Молодці, поаплодуймо собі.

— А зараз уважно послухайте про «дивовижну увагу»…

**Інформаційний матеріал**

Увага — це зосередженість, спрямованість свідомої людини у певний момент часу на якийсь реальний або ідеальний об'єкт.

Коли дивишся цікавий фільм або слухаєш історію — тут про увагу й думати нема чого. Але дуже складно бути уважним, коли вчиш важкий урок або слухаєш розповідь вчителя. Чому так відбувається? Тому, що кожному з цих випадків відповідає свій вид уваги: мимовільний (у першому) і довільний (у другому).

Мимовільна увага виникає без будь-яких зусиль. Що ж саме привертає до себе мимовільну увагу? Це, наприклад:

• голосні та раптові звуки;

• яскраві світлові явища;

• різкі смаки;

• сильні запахи;

• щось цілком нове.

Або те, що цікавило саме цю людину, щось, пов'язане з її заняттям у житті.

А якщо говорити про довільну увагу, то вона виникає лише тоді, коли людина сама ставить перед собою певну мету і докладає зусиль для її досягнення.

Уважність містить три компоненти:

1. Сталість уваги як тривалість безперервного психічного процесу, вона необхідна для завершення певного завдання, дії тощо.

2. Уміння довільно переключати увагу з одного об'єкта на інший.

3. Стійкість, яка визначається опором розпорошенню уваги на сторонні подразники.

Згідно з дослідженнями вітчизняних учених, саме стала увага — найголовніша умова, що відрізняє успішних учнів від їхніх малопродуктивних однокласників.

**Вправа «Склади слово»**

*Мета:* розвивати довільну увагу.

*Хід вправи*:

Кожному учневі присвоюється 1—2—3 літери алфавіту (залежно від кількості учасників, потрібно, щоб усі літери були розподілені). Потім педагог говорить слово або фразу з 2—3 слів, і на сигнал ведучого учні починають оплесками складати слово. Коли слово або словосполучення буде складене, всі дружно плескають в долоні.

**Вправа «Знайти спільне»**

*Хід вправи*:

Зараз я зачитаю вам набір слів (5—6), у яких будуть повторюватися два звуки. Ви повинні будете визначити їх.

Наприклад: книжка — нитка — тканина — миска.

**Вправа «Закономірність»**

*Хід вправи*:

Зараз ви побачите п'ять стовпчиків цифр.

Суму першого стовпчика вам дано. Ваше завдання: не застосовуючи додавання чисел, а лише користуючись спостережливістю, визначити суми інших чотирьох стовпчиків:

**5 6 7 8 9**

**2 4 6 8 10**

**20 21 22 23 24**

**11 13 15 17 19**

**38**

Залежно від віку дітей, числа в стовпчиках можна збільшувати або зменшувати.

**Вправа «Приверни увагу»**

*Хід вправи*:

Згадайте, коли виникає мимовільна увага? Тепер подумайте декілька хвилин і зробіть щось таке, щоб привернути нашу увагу. Кожен відповідає по черзі.

**Інформаційний матеріал**

Кожна людина повинна розвивати увагу — привчати себе працювати в найрізноманітніших умовах, у гамірній обстановці, намагаючись не звертати уваги на те, що заважає заняттям.

Розвиток стійкості уваги людини пов'язаний з виразністю її вольових рис, тому слід дисциплінувати себе, привчати працювати навіть тоді, коли цього зовсім не хочеться.

Рекомендовано застосовувати принцип «треба», а не принцип «хочу», спочатку робити справи, які хочеться відкласти «на потім», але чергувати їх з улюбленими, робити перерви.

Також потрібно тренувати переключення уваги для полегшення сприйняття інформації чи об'єктів.

**Вправа «Бджола»**

*Хід вправи*:

Виконується у групі. На дошці необхідно намалювати ігрове поле у дев'ять клітинок розміром 3/3. У центральній частині посадити так звану «бджолу» (це може бути пластилін або магніт). Учасники гри по черзі переміщують її по полю за командами «Нагору!», «Вниз!», «Праворуч!», «Ліворуч!».

Після пояснення гра проходить на вигаданому полі, яке кожен з учасників уявляє перед собою. Якщо хтось із гравців губить лінію розвитку гри, він дає команду: «Стоп!», — і повертає «бджолу» в центр.

Гру можна ускладнювати збільшенням кількості клітинок або кількості «бджіл».

**Вправа «Що змінилося?»**

*Хід вправи*:

На столі розташовують кілька (6—10) предметів. Учням потрібно запам'ятати, що й у якому порядку лежить на столі. Тоді вони відвертаються, а ведучий міняє місцями предмети або якийсь прибирає зовсім чи заміняє іншим. Далі пропонує дітям відгадати, що змінилося.

**Вправа «Не помиляйся»**

*Хід вправи*:

Учні вибирають ведучого, який по черзі промовляє слова, на які учні повинні виконувати рухи.

«Земля» — всі опускають руки донизу;

«Повітря» — руки вгору;

«Вода» — руки вперед;

«Вогонь» — виконувати обертальні рухи витягнутими вперед руками.

Хто помилився, вибуває з гри.

**Обговорення**

— Наведіть свої приклади довільної і мимовільної уваги.

— За якої умови довільна увага може стати мимовільною?

— Уявіть собі ситуацію: хлопчик сидить вдома за столом і читає шкільний підручник.

Як ви думаєте, що допоможе йому утримувати увагу, а що перешкоджатиме?

— Як ви вважаєте, які властивості уваги повинні бути розвинені у продавця, хірурга, скелелаза? Чому?

**Вправа «Індійський крок»**

*Мета:* зняти психом’язове напруження, розвивати відчуття єдності.

*Хід вправи:*

Усі стають один за одним, а потім рухаються по колу, повторюючи рухи першого, потім другого і т. ін., доки всі не візьмуть участь у грі. Для цього можна використовувати і, і класну кімнату.

**Вправа «Подаруй посмішку».**Той ,кому кинули м’ячик ,дарує свою посмішку та побажання іншим. Усі прощаються.

Заняття 13

**Тема: Світ емоцій. Які бувають емоції**

**Мета:** підтримувати у дітей мотивації на пізнання себе через світ емоцій.

Згадати, які бувають емоції. Вчитися визначати свій емоційний стан. Дати дитині змогу виразити свій настрій. Знімати психом'язове напруження.

**Матеріали:** дві блакитні атласні стрічки 1—1,5 м., м'ячик, піктограми емоцій, альбоми, олівці.

**Хід роботи**

**Вправа: Криголам «Ух»**

*Мета:* активізувати на спільну діяльність, позбутися негативних емоцій, підняти настрій.

*Хід вправи:*

- Почнемо наше заняття із звільнення від усіх негативних емоцій, які ми отримали протягом дня. І допоможе нам в цьому наступна вправа.

Учні стають у коло і беруться за руки. Піднімають руки вгору, одночасно вдихаючи повітря на повні груди. Опускають руки вниз, видихаючи повітря й вимовляючи: «Ух!» Повторити тричі.

**Вправа «Вгадай, де я йду?»**

*Мета:* розвивати невербальну мову спілкування.

*Хід вправи*:

Ведучий демонструє дітям ходу по різних поверхнях (бруд, лід, сніг, пісок). Діти повторюють дію й відгадують поверхню. Ведучим має побувати кожна дитина.

**Бесіда про емоції**

— Згадайте, які емоції ви знаєте?

— Які частіше ви переживаєте в дорозі?

— Яку емоцію виражають ці картинки? *(Демонструються піктограми емоцій).*

**Вправа "Тренуємо емоції»**

*Мета:* вчити дітей виражати різні емоційні стани.

*Хід вправи*:

По команді ведучого діти повинні:

**Насупитися, як:**

- осіння хмара;

- роздратована людина,

- зла чарівниця.

**Посміхнутися, як:**

- кіт на сонці;

- хитра лисиця;

- радісна дитина.

**Розізлитися, як:**

- два барани на місточку;

- людина, яку вдарили.

**Злякатися, як:**

- заєць, який зустрів вовка;

- кошеня, на яке гавкає пес.

**Втомитися, як:**

- батько після роботи;

- мураха, яка притягнула великий ціпок.

**Відпочити, як:**

- турист, що зняв важкий рюкзак;

- воїн, втомлений після перемоги.

**Вправа «Хвилі емоцій»**

*Мета:* вчити дітей розуміти емоційний стан, вміти його виражати.

*Хід вправи*:

Необхідні дві блакитні стрічки довжиною 1—1,5 м. Ведучий називає дітям по черзі ту чи іншу емоцію й просить за допомогою стрічки показати «хвилі гніву», «хвилі жаху», «хвилі радості» тощо.

**Вправа «Незакінчене речення»**

*Мета:* підтримувати у дітей мотивації на пізнання себе через світ емоцій.

*Хід вправи*:

Діти, отримуючи від ведучого м'яч, закінчують речення: Радість — це коли... Печаль — це коли... Жах — це коли... Гнів — це коли... Образа — це коли... Сором — це коли... Злість — це коли... Задоволення — це коли... Щастя — це коли...

**Вправа «Класифікація почуттів»**

*Мета*: дати дитині змогу виразити свій настрій.

*Хід вправи*:

Діти отримують піктограми з різними емоціями *(Додаток 2)*.

Треба роздивитися їх і розкласти за ознаками:

— які подобаються;

— які не подобаються.

Потім назвати емоції, зображені на піктограмах, пояснити чому він так їх розклав. Пропонується вибрати картку, яка відповідає настрою дитини сьогодні.

**Вправа «Море хвилюється»**

*Мета:* зняти психом'язове напруження.

*Хід вправи*:

Ведучий вимовляє фразу: «Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три: фігура радості (гніву, страху тощо) на місці замри». У ролі ведучого повинні побувати всі учні.

**Малювання «Малюнок емоцій»**

Розділити аркуш на 4 частини, вибрати 4 емоції й намалювати їх. Після закінчення обговорити, поділитися враженнями.

**Підведення підсумків**

- Ось і завершилося наше заняття. Що вам запам’яталося, що найбільше сподобалося? Які вправи були найцікавішими? Чи пограли б ви з батьками?

*(Учасники діляться думками.)*

- До нової зустрічі!